

## IL CIOCCOLATO

Alla domanda se è bene che gli atleti mangino d'abitudine il cioccolato, le risposte sono spesso contrastanti. C'è chi sostiene che è utile a chi fa sport perché “dà energia”; e chi, invece, lo considera quasi come un veleno. Fra questi ultimi c'è sicuramente qualcuno che crede che ogni cibo molto buono sia nocivo alla salute.

In realtà non è per niente così: il cioccolato è tanto buono da creare quasi una dipendenza e, non a caso, alla pianta del cacao è stato dato il nome di *Teobroma*, vale a dire “cibo per gli dei”. Ma preso nelle giuste quantità – come sostengono vari studi – il cioccolato fa bene sia alla gente comune (per esempio riduce i valori nel sangue delle LDL, il colesterolo “cattivo”, e abbassa un po' la pressione a chi l'ha alta), sia agli atleti. In questi ultimi combatte i radicali liberi che, quando sono in eccesso, creano molti problemi e, in chi si allena intensamente, possono aumentare il rischio di infortuni. Il cioccolato, inoltre, apporta potassio, magnesio, rame e molte vitamine (quali la A, la B1, la D e la E). Inoltre favorisce la formazione nel cervello delle encefaline, sostanze che favoriscono la sensazione di benessere e combattono la depressione.

Le sostanze che hanno questi effetti positivi, in ogni caso, sono contenute soprattutto nel cioccolato fondente (quello amaro), assai più ricco dei benefici polifenoli di quelli che, spesso vengono considerati i maggiori fornitori di tali sostanze, tipo il the verde o il curry. Già quello al latte ha una quantità minore di polifenoli, mentre quello bianco ne è quasi totalmente privo.

I difetti principali del cioccolato sono quello di contenere molti grassi (che però non sono di tipi pericolosi per la salute) e di apportare una grande quantità di calorie. In questo senso è Quello amaro, ad ogni modo, ha un contenuto calorico che è del 10-15% inferiore del cioccolato bianco.

Si tenga presente, comunque, che sono sufficienti 20 grammi di cioccolato fondente al giorno per dare all'organismo tutti i vantaggi dei quali si è parlato.

Di sicuro non è il caso, dunque, di mangiarne una tavoletta in una volta sola, così come non ha senso – al contrario di quello che si diceva una volta – prenderlo nelle decine di minuti che precedono la partita o, addirittura, nell'intervallo.

Enrico ARCELLI